14.07.2010 14:16 Лев Пухлых Примерное время чтения: 6 минут

Бессонница в летнюю ночь. Что делать, чтобы жара не мешала вам спать?

СТАТЬЯ ПО ТЕМЕ
На каток и в сауну! Самые оригинальные способы спастись от жары в Москве

Москва и ещё сотни городов России изнывают от аномальной жары. Как предрекают синоптики, в западном и центральном регионах такая погода продержится почти месяц, и не исключено, что нам придётся увидеть и прочувствовать ещё не один температурный рекорд.

И если дни кому-то посчастливилось проводить в остужаемых кондиционером офисах, дома далеко не каждый может позволить себе такую роскошь. Пока хозяева «прохлаждаются» на работе, городские квартиры прогреваются и вечером встречают нас жаром и духотой, так что не удивительно, что в таких условиях многие практически не могут спать. Результат — ночью уснуть невозможно, а днём на работе глаза закрываются сами собой.

Как же вернуть себе здоровый сон? Не ночевать же в офисе и не тратить десятки тысяч рублей на резко подорожавшие кондиционеры?

Вот несколько экспертных советов и чисто житейских «мудростей». Итак:

Почему в жару так плохо спится?

Наша природа такова, что, когда организм «отключается» от режима бодрствования и готовится отойти ко сну, температура тела естественным образом падает почти на целый градус. Поэтому наиболее оптимальной для засыпания считается прохладная среда, а в жару, наоборот, заснуть так тяжело. Чем выше температура окружающей среды, тем медленнее остывает наш организм — тем больше времени, соответственно, ему требуется, чтобы погрузиться в сон.

Что делать днём?

Как уже было упомянуто, любые некондиционируемые помещения за день сильно нагреваются и успевают остыть только к утру. Если вы хотите уснуть всё-таки раньше, чем первые лучи солнца появятся над горизонтом, не давайте своей спальне нагреться. Повесьте туда плотные ночные шторы или жалюзи, пропускающие минимум солнечного света и задёргивайте их на весь день.

Ещё лучше — снабдить окна специальной светоотталкивающей плёнкой или даже плотной белой бумагой. Она будет отражать свет, а вместе с ним и тепловую энергию.

Что делать ночью?

Самое простое решение — пошире открыть все окна и включить вентилятор. Стоимость этого прибора в разы ниже цены кондиционера (примерно от 600 рублей), и хотя воздух он фактически не остужает, хотя бы ощущение прохлады от лёгкого ветерка вам обеспечено. Кроме того, вентилятор создаёт циркуляцию воздушных масс: горячий, нагревшийся за день воздух будет выходить через открытое окно, а на смену ему придёт прохладный, уличный.

Но учтите: при включённом вентиляторе открывать окна обязательно! Иначе пропелле[…] просто будет гонять горячий […] работающий моторчик прибо[…] греться и, соответственно, на[…]

Что постелить на кровать?

Постельное бельё также може[…] худшим врагом — в борьбе с […] дышащие ткани, с поверхност[…] влага. И никакой синтетики: о[…] теплообмен тела с окружающ[…] сработает как фольга при приготовлении пищи в духовке. Вы буквально зажаритесь, да ещё и проснётесь на сырых простынях.

обновить ленту комментариев

Пожалуйста, авторизуйтесь, для того чтобы оставить комментарий

ВОЙТИ

ПОДПИСАТЬСЯ

ТОП 5 ЧИТАЕМЫХ

Путин поздравил российских спортсменов с Днем физкультурника

У агентов ФБР был шок. Мария Бутина рассказала, почему Россия победит Запад

Шесть военнослужащих ВС РФ обратили в бегство 30 солдат ВСУ

Умерла актриса Белла Ко из «Улиц разбитых фонарей»

«Изыди, Лайка!» Народ отреагировал на слова Вайкуле о «вонючих рабах»

Наилучшим вариантом для комфортного сна считается шёлк; эта прочная приятная ткань может впитать влаги до 30% от собственного веса, а на ощупь при этом останется сухой. Но учтите: такой спальный комплект обойдётся вам довольно недёшево. Если хотите уложиться в скромный бюджет, выбирайте лён, который также регулирует теплоотдачу, хорошо дышит и очень быстро высыхает. А самое дешёвое «летнее» бельё — хлопковое. Минус его в том, что оно легко желтеет, истирается и прослужит вам относительно недолго.

Как правильно спать?

Как бы ни надоела нам жара, не стоит винить её во всех грехах. На самом деле не одна она является причиной того, что летом нам так плохо спится. В этот сезон световой день значительно удлиняется, темнеть начинает только около одиннадцати, а ведь для нашего организма крайне важно, чтобы на момент засыпания вокруг было темно. Любой яркий свет затормаживает в мозгу выработку так называемого гормона сна мелатонина, а значит является подсознательным сигналом того, что спать ещё не пора. Вдобавок, как показали эксперименты английских врачей, яркое освещение вообще повышает мозговую активность, снимает сонливость и придаёт энергии и бодрости.

В общем, затемните свою спальню, как только можете. А ещё лучше, постарайтесь не смотреть на любой яркий свет за полчаса-час до отхода ко сну. Задёрните занавески, используйте не слишком мощные электрические лампы и по возможности не смотрите телевизор (не работайте за компьютером).

Ещё одно правило — не заниматься перед сном физкультурой. Будь то приседания, бег по лестнице или даже ручная стирка — любая интенсивная физическая активность повышает температуру нашего тела, а, как мы помним, чтобы заснуть, организму нужно сначала охладиться. Так что лучше примите прохладный душ и помогите таким образом своему телу приблизиться к оптимальной для сна температуре. А физкультуру оставьте на утро — получите больше пользы во всех отношениях.

Что нельзя пить и есть?

Интенсивная работа желудка также способствует повышению температуры тела. Поэтому вечером лучше не есть продуктов, которые долго перевариваются — мяса, твёрдых овощей, жирной и жареной пищи. От алкоголя лучше вовсе отказаться: вопреки распространённому мнению, он не успокаивает, а раздражает нервную систему, мешая вам нормально уснуть.

Что касается остальных напитков, естественно, надо ограничить потребление кофеина. Последняя доза этого стимулятора должна поступать в ваш организм не позже полудня. И помните: он содержится далеко не только в кофе и чае; шоколад, кола, спортивные коктейли и многие виды сладкой газировки также нагружены им под завязку. Если вдруг вечерком вам захочется выпить чего-то холодненького, остановите свой выбор на просто минералке.

Смотрите также:

- Какие летние привычки взять в осень? 7 советов для отличного настроения →
- Специалисты рекомендуют в жаркую погоду не переедать и пить минералку →
- Духота, жара, июль. Как освежить воздух в квартире →

ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ ☆☆☆☆☆ ОСТАВИТЬ КОММЕНТАРИЙ (7)

В ✈ ОК @ ☏ 🖶 !

Также вам может быть интересно

Как правильно спасаться от жары

Жара в городе: что есть, пить и носить, чтобы не перегреться?

«Болезнь, настигшая во сне, гораздо опаснее "дневных недугов"»

«Гигиена сна», или Как бороться с бессонницей

Одежда для лета: минусы и плюсы льна, хлопка, шерсти и шелка

13.08.2023 01:10 Примерное время чтения: меньше минуты

Полковник США Макгрегор: иностранные наемники массово бегут с Украины

pixabay.com

Москва, 13 августа - АиФ-Москва.

Иностранные наемники, принимающие участие в боевых действиях на стороне ВСУ, проявляют недовольство и раздражение из-за отсутствия успехов на линии соприкосновения.

С таким утверждением выступил бывший советник главы Пентагона полковник Дуглас Макгрегор на своем YouTube-канале.

При этом, как отмечает эксперт, многие наемники уже покинули территорию Украины.

«Они собрали свои вещи и убежали. Наверное, только поляки и остались», - резюмировал полковник.

По его словам, также в рядах ВСУ все чаще фиксируются случаи дезертирства. Сейчас, как отмечает Макгрегор, украинские войска расколоты, а затем окажутся уничтожены.

«Я не могу точно сказать, когда это произойдет, но я думаю, что мы уже близки к этому», - добавил он.

Ранее сообщалось, что российские артиллеристы поразили пункт управления подразделения иностранных наемников в Николаевке.

ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ ☆☆☆☆☆ ОСТАВИТЬ КОММЕНТАРИЙ (1)

Самые интересные статьи АиФ в Viber – быстро, бесплатно и без рекламы

иностранные наемники | Дуглас Макгрегор | ВСУ

Также вам может быть интересно

В ЛНР уничтожен пункт управления наемников.

Запорожский отель стал могилой наемников ВСУ.

Армия России нанесла удары по району подготовки иностранных наемников в ЛНР

«Везут сюда войну».

13.08.2023 00:57 Примерное время чтения: меньше минуты

Спасатели потушили пожар на грузовом судне в Архангельске

КГКУ Спасатель

Москва, 13 августа - АиФ-Москва.

В МЧС РФ заявили о ликвидации возгорания, возникшего в трюме грузового судна «Терский берег» в Архангельске. Об этом сообщается в Telegram-канале ведомства.

Площадь пожара составила 300 квадратных метров. В результате происшествия никто не пострадал.

Напомним, огонь вспыхнул в трюме на нижней палубе судна. Каких-либо опасных грузов на судне не было, экипаж корабля эвакуировался без помощи спасателей. Возгоранию присвоили повышенный ранг.

Ранее пожар произошел на полигоне твердых бытовых отходов в поселке Гидроторф Нижегородской области. По предварительным данным, пострадавших нет, все причины и обстоятельства произошедшего устанавливаются.

ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ ☆☆☆☆☆ ОСТАВИТЬ КОММЕНТАРИЙ (0)

Самые интересные статьи АиФ в Telegram – быстро и бесплатно

судно | пожар | Архангельск

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ AIF.RU РЕКЛАМА ОБ ИЗДАТЕЛЬСКОМ ДОМЕ ОНЛАЙН-ПОДПИСКА НА ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК АИФ ПРЕСС-ЦЕНТР МАГАЗИН PDF-ВЕРСИЙ
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ПУТЕВОДИТЕЛЬ НА ЗАПАДЕ МОСКВЫ КАРТА САЙТА СООБЩИТЬ В РЕДАКЦИЮ ОБ ОШИБКЕ

2023 АО «Аргументы и Факты» Генеральный директор Руслан Новиков. Главный редактор Михаил Чкаников. Директор по развитию цифрового направления и новым медиа АиФ.ru Денис Халаимов. Шеф-редактор сайта АиФ.ru Владимир Шушкин.

СМИ «aif.ru» зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР), регистрационный номер Эл № ФС 77-78200 от 06 апреля 2020 г. Учредитель: АО «Аргументы и факты». Интернет-сайт «aif.ru» функционирует при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.

Шеф-редактор сайта: Шушкин В.С. e-mail: karaul@aif.ru, тел. +7 (495) 646 57 57. 16+

Все права защищены. Копирование и использование полных материалов запрещено, частичное цитирование возможно только при условии гиперссылки на сайт www.aif.ru.

ОТКРОЙТЕ В AppGallery 16+